

# HÀNG TRIỆU NGƯỜI CHẾT VÌ THIẾU VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT

Theo kết quả báo cáo công bố trên tạp chí Y học Lancet ngày 17/7, hiện có tới 1/3 những người trưởng thành trên toàn thế giới rơi vào tình trạng thiếu vận động thể chất và lối sống kiểu "củ khoai tây" này đã cướp đi sinh mạng khoảng

Theo kết quả báo cáo công bố trên tạp chí Y học Lancet ngày 17/7, hiện có tới 1/3 những người trưởng thành trên toàn thế giới rơi vào tình trạng thiếu vận động thể chất và lối sống kiểu "củ khoai tây" này đã cướp đi sinh mạng khoảng 5 triệu người mỗi năm. Tình trạng thụ động được ví như một "đại dịch" nguy hiểm trên toàn cầu.

Theo thống kê, cứ bình quân 10 người trong độ tuổi từ 15 trở lên thì có tới 3 người không vận động đủ thời gian được khuyến nghị và tình trạng này còn đáng lo ngại hơn ở thanh thiếu niên độ tuổi từ 13-15 vì cứ 5 em thì có tới 4 em bị xếp vào đối tượng thiếu vận động.

Theo quy định y tế, nếu một người không vận động thể chất điều độ đủ 30 phút/5 lần/ tuần, và vận động thể lực 20 phút/ 3 lần/ tuần hoặc không kết hợp cả hai hình thức vận động trên thì bị coi là rơi vào tình trạng thiếu vận động. Tình trạng này càng gia tăng theo tuổi tác và có tỷ lệ cao hơn ở phụ nữ đồng thời phổ biến hơn ở những quốc gia có thu nhập cao.

Các nhà nghiên cứu cũng thực hiện thống kê thứ hai cho thấy hoạt động thể chất có ảnh hưởng trực tiếp tới những bệnh nhân mắc các bệnh như tiểu đường, bệnh tim và ung thư... Chỉ tính trong năm 2008, tình trạng lười tập thể dục đã khiến khiến 5,3 triệu người trong số 57 triệu bệnh nhân mắc bệnh tử vong. "Đại dịch" này cũng là nguyên nhân chính khiến 1/6 dân số thế giới bị bệnh mạch vành tim, 7% bệnh tiểu đường tuýp 2 (dạng phổ biến nhất) và 10% ung thư vú và ruột kết.

Các nhà nghiên cứu đánh giá mức độ nguy hiểm của tình trạng thiếu vận động gần như tương đương với bệnh béo phì và tụt huyết áp đồng thời ước tính nếu giảm 10% tỉ lệ người thiếu vận động thì sẽ ngăn chặn được cái chết của hơn 500.000 người/năm.

Cơ thể con người cần tập thể dục thường xuyên để tăng cường sự phát triển của xương, các bó cơ, tim và các cơ quan chức năng tối ưu khác, nhưng thực tế cho thấy các hoạt động đi bộ, chạy nhảy và đi xe đạp ngày càng ít hơn thay vào đó là hình thức di chuyển bằng xe hơi và ngồi quá nhiều trước màn hình máy tính .

Một loạt các bài báo khác trên tạp chí Lancet đã kêu gọi những nỗ lực toàn cầu nhằm thúc đẩy các hoạt động thể chất trong cộng đồng. Báo cáo gợi ý đến việc đi bộ, đạp xe trên những con phố, ngoài ra cần đẩy mạnh các hoạt động giáo dục thể chất trong trường học và khuyến khích cộng đồng tham gia các trung tâm thể dục thể thao miễn phí.